

高野豆腐のマーボ丼 & 切干大根とツナの和え物



◆高野豆腐のマーボ丼

材料(4人分)

ごはん	600g
高野豆腐(一口サイズのもの)	80g
水	1と1/3カップ
玉ねぎ	1/2個(80g)
麻婆豆腐の素(レトルト)	1パック(3~4人分用)



1つの袋に入れるのは
1~2人分までにしましょう!

- ① ポリ袋に高野豆腐と水を入れ、10分程置いて戻す。
- ② 玉ねぎは皮をむき、キッチンばさみで薄切りにする。
- ③ ①のポリ袋に②と麻婆豆腐の素を加え、袋の中で混ぜる。
- ④ 袋の空気をしっかり抜き、袋の上部をしっかり縛り、約15分湯煎する。
- ⑤ ごはんの上のにのせて、できあがり。



◆切干大根とツナの和え物

材料(4人分)

切干大根	40g
ツナ缶	2缶
(ツナ缶は水煮でも油漬けでも可)	
マヨネーズ	大さじ1



- ① ポリ袋に全ての材料を入れ、袋の中でしっかりと和える。
※ツナ缶は汁ごと全部使う。
- ② 10分ほど置き、切干大根がしっとりしたら、できあがり。